

もぐり飯



●材料〈4人分〉

米……………2合
香たけ(干した物) …… 50g
いんげん豆 …… 7~8本
ごぼう・にんじん
A 〔 ふき・わらび …各50g
油あげ ……………1枚
ちくわ ……………2本

B 〔 だし汁 …… 4カップ
砂糖 …… 大さじ1
みん・しょうゆ 各大さじ3

●作り方

- 1 米は、同量の水で炊く。香たけは水で戻す。ごぼうはさがき、にんじん・油あげは2cmの千切り、ふき・わらびは2cmの小口切り、ちくわは縦半分に切り2mmの小口切り、いんげん豆は茹でて2cmの斜め切りにする。(いんげん豆は盛り付け用を少し残す。)
- 2 A の材料を B の調味料で煮る。煮上ったら具と煮汁に分けて置く。水で戻した香たけを3cmの千切りにし、煮汁で煮る。(残った煮汁はご飯に混ぜる。)
- 3 ご飯と具を混ぜ、味の加減を煮汁で調整する。器に盛り、茹でたいんげん豆を飾る。



ひとくちメモ!

香たけの香りが、ご飯に移り素朴な味わいです。今はとても貴重なきのこですが、幸い兄が毎年採りに行きます。感謝しながらいただいています。